A Revista Oficial da Terapia Holística

Revista TH

Abril / Maio - 2018

54

O ARQUÉTIPO DA MÃE

MANJERICAO E SUAS PROPRIEDADES

A DISTÂNCIA E O TEMPO

QUAIS SÃO SUAS LIMITAÇÕES?

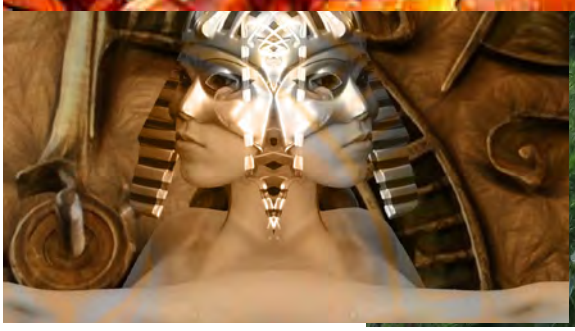
ÍNDICE

04 O Arquétipo Da Mãe

07 O Manjericão E Suas Propriedades

10 A Distância E O Tempo

13 Qual É A Sua Limitação?



Capa: Afrodite Indígena
Artista:
Henrique Vieira Filho

Editorial

É com grande prazer que publicamos esta que é a **55a Edição Online da Revista TH, a Revista Oficial da Terapia Holística**.

Nossa capa homanageia a Natureza e o Feminino, temas abordados nos Artigos "**O Arquétipo Da Mãe**", em abordagem junguiana e "**O Manjericão E Suas Propriedades**", que nos remete tanto à Fitoterapia, quanto à "magia" das plantas.

A interpretação psicanalítica das diferentes distâncias físicas que adotamos uns aos outros e em relação à percepção do tempo, são tópicos tratados em "**A Distância E O Tempo**".

Em "**Qual É A Sua Limitação?**", a PNL nos alerta quanto aos sistemas de "crenças" que adotamos,as quais podem minar nosso crescimento.

Nossos votos de excelentes leituras para todos!

Henrique Vieira Filho
Jornalista Responsável
MTB 0080467/SP

Edição, Diagramação, Ilustrações e Jornalista Responsável
Henrique Vieira Filho

Organização
SINTE
Sociedade Internacional de Terapia

Homepage
www.revistath.com.br

Contato
www.crt.org.br
contato@crt.org.br

Conselho de Auto Regulamentação da Terapia Holística

Alameda Santos, 211 cj 1403
São Paulo - SP CEP 01419-000
(11) 3171-1913

Afrodite Mãe
Modelo: Nathara
Arte:
Henrique Vieira Filho

ARQUÉTIPO DA MÃE

O arquétipo da mãe, que vive em todas os indivíduos, seja para gerar um filho, para a criação de um novo negócio, amizades e relacionamentos afetivos.

Tratarei do mesmo, nesse artigo, nos aprofundando em como reconhecer esse arquétipo e usá-lo para melhorar nosso dia a dia, afinal não podemos ser mãe 24 horas por dia.

A “Energia da Mãe” nos aparece em forma de entrega, de transformação, de auto-cura, de amparo.

Está vinculada com a Terra (Primeiro Chakra), com a água (Segundo Chakra) e é tudo aquilo que nos enraíza, nos protege, alimenta e sacia as necessidades.

O maior desafio, para o arquétipo de mãe, é permitir que o que tem que ser seja.

De todos os arquétipos, o da Mãe é o que temos maior facilidade de entendimento, pois é fundamental no relacionamento que temos com nós mesmos e com a vida.

Profundamente enraizado dentro de nós, convivemos com ele durante toda nossa jornada.

Ser uma boa Mãe para si mesmo, compreende que você pode administrar sua vida de modo saudável e feliz, significa, que você se alimenta bem e está atento às suas necessidades físicas, perceber do que precisa para se sentir seguro e protegido.

Quanto mais você se cuidar, estará menos preocupado em procurar em outras "mães" esse conforto, pois sabe que dentro de você tem um porto seguro.

Passamos a ver o arquétipo da Mãe sob uma nova percepção, à medida que vamos nos conectando com nós mesmos como indivíduos.

"*É ilusório imaginar que o homem possa dominar e controlar a natureza, se ele não foi ainda capaz de controlar e enxergar a sua própria natureza*."

Carl Gustav Jung

Levando isso em conta, podemos entender que a partir do momento que, se aprendemos a amar e respeitar essa parte "Mãe", seremos plenos.

Se esse arquétipo está na Sombra, podemos nos sentir incompetentes como indivíduos, mães ou gestoras e não aceitar que nossos projetos sigam outros rumos que não previamente traçados por nós.

Então, a primeira necessidade que temos que suprir é cuidar de nós, de nutrir nosso amor, estar em sintonia com nós mesmos, notando o que é preciso para mantermos o equilíbrio.

Muitas vezes na Sombra, pode promover uma pessoa ineficaz, controladora, exigente, manipuladora e indutora de culpa, não se importa com o seu próprio eu, família ou negócio.

Como equilibrar esse arquétipo, é uma resposta muito individual.

Devemos notar qual a melhor forma de nos ajudarmos.

Faça coisas por si mesmo, permita-se e aceite suas imperfeições!

Jung nos explica que o arquétipo "maternal" é, simplesmente:

"A mágica autoridade do feminino;

A sabedoria e a elevação espiritual além da razão;

O bondoso, o que cuida, o que sustenta;

O que proporciona as condições de crescimento, fertilidade e alimento;

O lugar da transformação mágica, do renascimento;

O instinto e o impulso favoráveis;

O secreto, o oculto, o obscuro, o abissal, o mundo dos mortos, o devorador, sedutor e venenoso, o apavorante e fatal."

Na mitologia indiana, teríamos a referência de Kali, que nos mostra que a mãe pode ter as duas faces: da criadora e da destruidora.

Apesar da figura materna ser universal, seja como Maria, Kali e outras Deusas, sua imagem será composta de acordo com a experimentação individual.

Na mitologia grega, Deméter estava associada à reprodução, à terra cultivada, às colheitas. Representa o instinto maternal, aquela que gera e nutre.

Este arquétipo auxilia em nossos ressurgimentos, para quando nossa realidade já não é mais atual.

Utilizaremos nossa mãe interior, para transformamo-nos numa nova versão de nós mesmos.

A nós, como Terapeutas, compete reconhecer em qual fase do arquétipo nosso Cliente está e ajudá-lo a equilibrar e encontrar um caminho a se seguir.

FABIANA DE MATOS VIEIRA
Terapeuta Holística- CRT 48739

www.fabianamarinho.terapiaholistica.com.br

Trabalha com as seguintes Técnicas:

REIKI E PSICOTERAPIA HOLÍSTICA

Manjericão
Fotografia:
Henrique Vieira Filho

MANJERICÃO E SUAS PROPRIEDADES

O manjericão é uma plantinha muito conhecida por todos, utilizada como tempero para dar um toque especial nas pizzas, requintar um macarrão com molho de tomate, sendo largamente utilizada com essa função, sem nos darmos conta da sua real propriedade.

Não é somente com o manjericão que isso ocorre, tantos outros temperos, mas hoje escolhi o manjericão para escrever a respeito, porque eu a acho encantadora em suas propriedades.

Existe uma magia milenar por traz dela cultuada pelos os indianos, por isso eu a considero muito especial.

O manjericão é da família das plantas lamiaceae com variações de nome científico do ocimum e uma enorme variação.

Na Índia, é o Tulasse, ou tulsi, também conhecida como “a rainha das ervas” (Ocimum sanctum), é muito apreciada entre os indianos devido a seu efeito calmante e a capacidade de promover o bem estar.

Naquele país, ela é um arbusto que floresce em vermelho, branco e roxo, e é considerada a erva mais importante do sistema terapêutico ayurvédico, devido o fato da sua capacidade de limpar toxinas do corpo.

A família Lamiaceae tem em sua principal propriedade fortalecer o sistema imunológico e promover a concentração.

No caso do Tulsi, dizem que, um lar hindu não está completo sem esta planta crescendo no jardim ou pátio.

Indianos mais religiosos acreditam que ela pode proteger a casa e a família.

Muitas casas ostentam a planta crescendo à entrada da porta, portão ou em meio ao pátio.

Elas podem também ser encontradas nos templos indianos e nepaleses.

Seu nome, traduzido do sânscrito, significa "A Incomparável".

A história do Tulsi é antiga e fascinante; ela aparece nas histórias tradicionais de inúmeras culturas em muitas partes do mundo.

Na Índia, é especialmente considerada a erva sagrada e adorada no cotidiano, e assim reverenciada como uma encarnação de Mahalakshmi, porque a consideram, uma planta que promove prosperidade.

Também é considerada como um elixir de vida, portanto se crê que ela promova longevidade.

No Brasil o mais conhecido e utilizado é o ocimum basiliccum, existindo algumas variações:

Ocimmum Gratissimum que é o Alfavacão.
Ocimum americann – que é o manjericão branco,
Ocimum campechianun – como alfavaca do campo,
Ocimum minimum – manjerico.
Ocimum Tenuifloum ou ocimum sanctum – Tulsi.
Holy Basil – Manjericão roxo.

No sistema ayurvédico, se considera que todo desequilibrio é derivado do estresse, seja ele, ambiental, nutricional, relacionada ao trabalho ou mental.

Porque todos nós sofremos de estresse de alguma forma, é sensato ter ferramentas para neutralizar o estresse que parece se infiltrar em nossas vidas diárias.

Tanto o manjericão (Brasil), quanto o Tulsi (Índia) tem a propriedade de auxiliar na meditação, porque aumenta a clareza mental, portanto é extremamente útil para o Yoga e ainda induz à tranquilidade necessária para a realização espiritual.

Na Índia, o Tulsi é utilizado para aguçar o intelecto, aumentar a memória e promover clareza de pensamento e percepção.

Ajuda a mente a transcender os estados normais de consciência e a atingir o estado mental mais elevado de consciência (samadhi).

Para meditação, Manjericão pode ser combinado com a erva-cidreira, aumentando o intelecto, a memória e a percepção.

O manjericão tem a propriedade de aumentar o movimento do Prana no corpo, facilitando a saída do prana estagnado (apana).

Portanto, é bom para a respiração em geral e aumenta o fluxo da força vital.

Para o praticante de yoga, na hora de fazer os mantras, é interessante utilizar um japamala de Tulsi, pois ajuda nas práticas de mantra e pranayama.

Também auxilia quando há obstruções do prana e outras energias no corpo.

O manjericão pode ser colocado verde em uma jarra de água para auxiliar na oxigenação dos pulmões favorecendo as práticas de pranayamas.

Para equilíbrio energético:

O Manjericão é considerada de energia pura e sagrada, portanto excelente para remover miasmas e energias densas do corpo, dessas que esponjamos no dia-a-dia. Utilizada num banho, alivia e descongestiona o corpo energético, trazendo leveza e concentração.

Podem ser utilizadas as folhas secas de manjericão e queimadas sobre carvão em brasa para purificar o ambiente. O manjericão reforça os níveis de energia sem estimular as glândulas suprarrenais, não contém cafeína ou outros estimulantes.

Seu efeito positivo sobre a resistência também é devido às suas propriedades adaptogênicas, que nutrem o sistema nervoso, permitindo-lhe produzir a harmonia entre os hormônios.

Além disso, fazer uso do manjericão favorece para que a energia se torne mais equilibrada e forte o dia todo faz com que o sono seja mais profundo e repousante ao se deitar a noite.

Promove equilíbrio humoral devido à capacidade de promover a dosagem certa no organismo de dopamina e serotonina, os dois químicos que ocorrem naturalmente em nosso corpo que induzir a felicidade.

O OCIMUM em todas as suas variações, são ricas fonte de antioxidantes e fitonutrientes que melhoram a digestão, apoiam a função do sistema imunológico e ajudam a fortalecer e deixar o corpo mais saudável, auxiliando no equilíbrio do mental, emocional e energético.

Portanto, o manjericão é um forte aliado, muito mais que utilizar somente como temperos. Faça uso desta planta maravilhosa e promova seu equilíbrio com muito pouco.

Manter um vaso de manjericão no ambiente de trabalho favorece a prosperidade.

Caso coloque a plantinha e ela morra, insista até que todo o padrão vibratório do ambiente esteja renovado.

Bem vindos à magia do manjericão!

Celi Coutinho - Terapeuta Holística - CRT 21270,

é autora de vários livros e atua com Terapia Ayurvédica, Numerologia, Yôga dos Números e Terapia Tântrica.

www.celicoutinho.com.br

Deus Jano E o Tempo
Modelo: Pam
Arte: Henrique Vieira Filho

A DISTÂNCIA E O TEMPO

O ser humano em sua busca pela ampliação do autoconhecimento nos relacionamentos consuetudinários, segue adúnias distâncias interpessoais que têm como parâmetro para comparação o julgamento ou a apreciação da avaliação e a satisfação das necessidades.

O tempo necessário para que os efeitos se façam sentir será variável, entretanto, poderá trazer uma contribuição expressiva para o que se busca.

Contudo, o tempo deve ser aproveitado, pois não pode ser alterado.

As distâncias entre os nossos entornos produzem conforto ou desconforto no relacionamento doméstico ou profissional, valorizando as coisas que seriam ideais e não acessíveis no curto prazo.

Entretanto, o ser humano mantém seu feitio uniforme para determinar a distância entre duas coisas ou pessoas, minimizando a ansiedade com a harmonização da organização com a execução.

Segundo o antropólogo americano Edward Twitchell Hall, Jr (1914-2009) uma fonte de informação comum a respeito da distância que separa duas pessoas é a altura da voz.

O sussurro é empregado quando as pessoas estão próximas, e o grito para cobrir maiores distâncias.

Trabalhando com o linguista americano George Leonard Trazer(1906-1992), HALL concluiu que em situações sociais prolongadas os seres humanos estão expostos a uma excessiva complexidade nos relacionamentos.

Com o objetivo de simplificar seus estudos e sendo influenciado pelo biólogo suíço Heini Hediger(1908-1992), HALL selecionou quatro distâncias as quais designou de distância **íntima, pessoal, social e pública**.

De acordo com HALL, o comportamento que chamamos de territorialidade consiste em usar os sentidos para distinguir entre um espaço, ou distância de outro.

A distância escolhida depende da interação das pessoas, como elas se sentem e o que estão fazendo.

A alta possibilidade entre 15 a 45 cm ou o contato físico é a distância íntima representada por olfato; calor do corpo da outra pessoa; o som; o cheiro e a sensação da respiração.

A posição em que as pessoas se situam entre 50 a 80 cm é a distância pessoal que indica sua relação, umas das outras, ou ambas as coisas.

Entre 1,20m a 3,50m está a distância social em que os negócios e os discursos têm um caráter mais formal.

Nesta fase de distância, o nível de voz é sensivelmente mais alto.

Nove metros é a distância que se estabelece automaticamente em torno de figuras públicas importantes.

É preciso notar, que a maneira das pessoas se sentirem com relação umas das outras, em cada ocasião, é um fator decisivo na distância social a ser empregada (HALL, 1977).

O tempo é absoluto - porque existe por si mesmo - independente das circunstâncias exteriores e decorrendo, uniformemente.

Todas as coisas realizam-se no tempo em que se estabelece a conexão ou a relação de sucessão de comunicação ou de troca.

O tempo tem um poder construtivo e deteriorador.

Se formos capazes de, num processo racional, decidir de acordo com as circunstâncias do momento e, em alguns casos esperar o amadurecimento da análise e solução de problemas complexos, poderemos ser bem sucedidos, pois aquele que usa o tempo com dinamismo e sabedoria, além de aproveitá-lo melhor, vive mais intensamente. (BATISTA, 1970).

É cediço que quando estamos aflitos o tempo do conjunto dos hábitos consuetudinários, intelectuais e psíquicos move-se com menos velocidade que a normal, alguns momentos tornam-se uma demora indefinida.

Em outro giro, quando em estado de satisfação temos a impressão que o tempo se move rapidamente.

Para o educador holístico, Michael Lindfield, o tempo urge e o espaço trama, pois o modo como percebemos a realidade está intimamente ligado com o nosso conceito sobre a natureza do tempo e do espaço.

Lindfield narra que um dia, Albert Einstein(1879-1955) viu-se encurralado por uma senhora da sociedade que queria uma explicação simples sobre a teoria da relatividade.

Ele respondeu:

"*Madame, se a senhora estiver profundamente apaixonada, uma hora namorando num banco do parque, uma noite suave, o tempo parece passar como um minuto.*

Mas, se a senhora estiver no consultório de um dentista obturando um dente, um minuto parece se estender como que uma hora. Isso é relatividade."

(LINDFIELD,1992)

A ampliação do autoconhecimento é o despertar dos nossos potenciais.

Nesse significativo objetivo está à integração do Ser humano entre seu pensar, sentir e agir de forma autêntica, numa unidade coerente onde seu gesto acompanha seu sentimento e estes seus pensamentos e intenções, ampliando sua existência por meio da própria sensibilidade somática, sensorial e psíquica.

REFERÊNCIAS:

BATISTA Antenor. Viva Melhor-Tempo-Comunicação-Liberdade. Editora Formar Ltda. São Paulo-SP, 1970, págs. 15 e 17

HALL Edward T. A Dimensão Oculta. Livraria Francisco Alves. Editora S.A. Rio de Janeiro-RJ. 1977, págs. 106 a 117.

LINDFIELD Michael. A Dança da Mutação. Editora Aquariana Ltda. São Paulo-SP, 1992, pág. 42

Raimundo Amim Lima Haddad - CRT 38326 - Terapeuta Holístico, trabalha com Reiki, Calatonia, I Ching, Florais, Terapia Corporal e Fitoterapia, dentre outras técnicas.

amimhaddad@amimhaddad.com

QUAL É A SUA LIMITAÇÃO?

Imaginem que nossa mente é um aparelho de rádio, que transmite nossos pensamentos e recebe os alheios.

Para todas as ideias que escutamos, devemos chegar à conclusão se de fato é uma verdade absoluta.

Tudo aquilo que fazemos, forma que pensamos, sentimos e agimos nos levam a um resultado de crença.

Por esse motivo, ainda que tenhamos a mesma crença que a maioria, pensamos e agimos de formas distintas em uma mesma situação.

A crença pode se tornar um imã na medida que você crê em uma verdade até ela se tornar real.

‘É a força do pensamento, se tornando compatível com esta vibração, nos conectando com aquilo que realmente queremos para as nossas vidas.

Algumas crenças são hereditárias e podem ser originadas:

De uma crítica: “Você não sabe fazer nada direito”;

De uma comparação: “Você tem que seguir o exemplo de seu pai”;

Ou, até mesmo através de uma orientação: “Jogar comida fora é pecado”.

As crenças sociais por sua vez são popularmente impostas pela mídia ou pela própria sociedade, “usar roupa curta é vulgar”, “dinheiro traz felicidade absoluta”...

E a crença pessoal é a que parte da experiência individual de cada um, podendo ser hereditária ou social, “você está gorda para usar essa roupa curta”, “você é burra, não faz nada direito”...

As crenças vem da programação neural, aprendida ao longo do tempo, mas principalmente na infância.

Um exemplo popular é compará-la a um computador: você pode ter o melhor que existe, mas se o programa que roda nele não for adequado, a máquina não funciona ou não atenderá duas expectativas.

Ou seja a pessoa pode ser muito inteligente, mas se as crenças que roda na mente não forem produtivas e não fizerem felizes, não funcionará a contendo.

A crença é determinante nos resultados, emoções e escolhas, o que interferem na maneira que você enxerga o mundo.

Se tiver uma crença financeira, certamente terá interferência em sua situação financeira; se tiver uma crença conjugal, terá interferência em seu relacionamento...

Por isso, é de extrema importância a percepção de quais são suas crenças, sejam elas fortalecedoras ou limitantes.

O objetivo principal é detectá-la e mudar os pensamentos, e realizações, de dentro para fora.

Pois nem sempre a cognição e racionalidade alteram os fatores como um todo, nem sempre a razão muda suas limitações.

O primeiro padrão de crença que vivemos é a crença de identidade: “Quem eu sou?” e isso determina o ser, atitude e comportamento.

O padrão superior é a crença de capacidade que determina o que podemos fazer, trabalhar, constituir uma família, ser feliz...

A programação interna pode ser determinante: “Sou capaz?” “Por que não me sinto capaz?”...

É nesse ponto que se situa o bloqueio de fazer: “Por que eu não faço, será que eu mereço?”...

Não se sentir merecedor, é auto sabotagem, e lhe faz retornar ao ciclo inicial.

Crença de Merecimento, Capacidade e Identidade
X
Competência emocional: Tenho, Posso e Sou
X
Comportamento/ Atitude: Ter, fazer e ser

Por esse motivo é importante o alinhamento da crença x comportamento x atitude.

O papel da P**rogramação Neurolinguística na Terapia Holística** é reprogramar essas crenças, com objetivo de trazer uma estrutura técnica para que as crenças limitantes se tornem fortalecedoras.

A PNL é abordada através da comunicação, desenvolvimento pessoal, levando o cliente reconhecer e otimizar seus processos mentais, promovendo mudanças rápidas no quadro terapêutico.

Seus populares idealizadores (Richard Bandler e Hohn Grinder), afirmam existir uma conexão entre os processos neurológicos (neuro) e a linguagem (linguística), através de padrões comportamentais aprendidos através de uma experiência/ crença (programação).

E que estes podem ser alterados para alcançar informações específicas e metas de vida.

A PNL é uma técnica que, até hoje, é atualizada, estudada, ampliada e oferece outros caminhos, ferramentas e possibilidades para transformar vidas, através de outras abordagens como o Aconselhamento.

"Tem pessoas que fazem acontecer, tem as que esperam acontecer, e as que perguntam: Mas o que está acontecendo?"
(Autor desconhecido).

Onde você se encaixa? Identifique sua limitação e reprograme seus pensamentos.

Referências:

Robbins Anthony, Desperte seu Gigante Interior, Poder sem limites

Romilla Ready, Kate Burton, Exercícios de Programação Neurolinguística

Marcella Letícia Ferreira Romero
Terapeuta Holística - CRT 49127

Atua com Psicoterapia Holística e I Ching.

Livroteca

A Livraria da Terapia Holística

www.livroteca.com.br

contato@livroteca.com.br

0300-8888888

pagseguro 12x VISA 12x MasterCard 12x Diners 12x American Express 12x Hipercard 18x Aura